

Hanna Peltoniemi

TERVEELLISTEN VÄLIPALOJEN KERHO

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

2012

TERVEELLISTEN VÄLIPALOJEN KERHO

Hanna, Peltoniemi

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tammikuu 2012

Ohjaaja: Jokela, Kaija

Sivumäärä: 33

Liitteitä: 3

Asiasanat: lasten ylipaino, ylipainon ennaltaehkäisy, ravitsemusohjaus

Opinnäytetyön aiheena oli lasten ylipainon ehkäisy. Opinnäytetyö on osa suurempaa projektikokonaisuutta, joka on toteutettu toiminnallisina osaprojekteina HT08P/3 opiskelija ryhmässä. Tämä osaprojekti toteutettiin neljän opiskelijan voimin Noormarkun yhteiskoulussa 1-2- luokkalaisille iltapäiväkerholaisille. Tavoitteena oli lisätä lasten ja vanhempien tietoisuutta terveellisten välipalojen merkityksestä lapsen ravitsemuksessa ja pyrkiä vaikuttamaan lihavuuden ehkäisyyn lapsilla. Tarkoitus oli järjestää välipalakerhoa ja antaa lapsille mahdollisuus osallistua itse välipalojen valmistamiseen.

Tämä opinnäytetyöraportti käsittelee lasten ravitsemusta, ylipainoa ja ylipainon ehkäisyä sekä näiden merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykselle. Raportissa kerrotaan myös toiminnallisen välipalakerhon toteutuksesta.

Välipalakerho toteutettiin kolme kertaa ja kohderyhmänä oli Noormarkun yhteiskoulun 1-2- luokkalaiset iltapäiväkerholaiset. Osallistujia määrä oli 12 lasta jokaisella kerho kerralla. Tässä projektissa tuettiin lasten terveystietoisuutta ja vahvistettiin lapsilla jo olemassa olevia hyviä elämäntapoja.

CLUB OF THE HEALTHY RETRESHMENT

Peltoniemi, Hanna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing public health nurse
January 2012
Supervisor: Jokela, Kaija
Number of pages: 33
Appendices: 3

Keywords: Children`s obesity, prevention of children`s obesity, nutritional control

The aim was the prevention of children`s obesity. This thesis is a part of a larger project which was implemented as functional partial projects by the students of the year group HT08P/3. This partial project was implemented with four students in Noormarkku in mixed school. The object was the children who were on the first and second year. The children were at afternoon society. The purpose was to give information to the children and their parents of the healthy refreshment and children`s nutrition and influence on prevention of children`s obesity. Purpose was to organize refreshments at children`s society. And give to the children opportunity to make refreshments.

This subject of this thesis report is children`s nutrition, obesity and how to prevent the obesity. And what this means to the balanced growth and development of a child. It tells in the report how to make the refreshment in the children`s society.

The refreshment of the society was three times. And the object the children in mixed school in Noormarkku. The children were on the first and second class. 12 children took part in this project in every times. This project was supported children's health behavior and verify the ways of life.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LAPSEN KEHITYS.....	6
3	LASTEN YLIPAINO.....	7
3.1	Ylipainon syitä.....	8
3.2	Ylipainon ehkäisy	9
3.3	Ylipainon hoito	10
4	LASTEN RAVITSEMUS	12
4.1	Ravinnon tarve.....	12
4.2	Ateriarytmi.....	13
4.3	Välipalat.....	13
5	RAVITSEMUSOHJAUS	14
5.1	Ruokakäyttäytyminen lapsilla.....	16
5.2	Uusiin makuihin totutteleminen.....	16
5.3	Ilmapiirin vaikutus ruokailuun.....	17
5.4	Ryhmäohjaus	18
6	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET	19
7	TARKOITUS, TEHTÄVÄT, TAVOITTEET	19
8	VÄLIPALAKERHON SUUNNITTELU.....	20
9	VÄLIPALAKERHON TOTEUTUS.....	23
9.1	1.Kerta	24
9.2	2. Kerta	25
9.3	3. Kerta	25
10	POHDINTA.....	26
10.1	Tavoitteiden arviointi.....	27
10.2	Eettisiä näkökulmia.....	28
10.3	Johtopäätökset.....	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	
	LIITE 1 Yhteistyö sopimus	
	LIITE 2 Sopimus opinnäytetyön tekemisestä	
	LIITE 3 Valmistetut välipalat	

1 JOHDANTO

Lasten ylipainon lisääntyminen on kasvava ongelma yhteiskunnassa ja siihen on puuttava ennen ongelman syntymistä. Lasten ravitsemus ja liikuntatottumuksilla on suuri vaikutus lapsen ylipainon kehittymiselle.

Lasten ylipainon ehkäisyyn liittyvä projekti käynnistyi Satakunnan ammattikorkeakoulussa Porin toimipisteessä syksyllä 2010 asiantuntijoiden pohjustamana. Hoitotyönopiskelijoiden ryhmä HT08P/3 päätti ottaa osaa projektiin ja toteuttaa erilaisia toiminnallisia projekteja aiheeseen liittyen. Pidimme projektin aihetta tärkeänä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa toiminnallinen välipalakerho, jonka avulla annetaan tietoa terveellisestä ravitsemuksesta lapsille ja heidän vanhemmille. Välipalakerhon tavoitteena on saada lapset innostumaan terveellisten välipalojen valmistamisesta ja saada lapset sekä vanhemmat ajattelemaan terveellisten välipalojen merkitystä lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä.

Kohderyhmäksi olemme valinneet ala-asteikäiset lapset. Tarkoituksena on pitää välipalakerhoa Noormarkun yhteiskoulun ala-asteen eka- ja tokaluokkalaisille iltapäiväkerhotoiminnassa mukana oleville lapsille. Teemme yhteistyötä koulun rehtorin ja satakunnan Marttapiirin kanssa. Toteutamme välipalakerhoa neljän hengen opiskelija ryhmässä. Olemme jakaneet jokaiselle omat vastualueet. Toimintaan kuuluu kerhon järjestäminen, ohjeellinen terveellisistä välipaloista vanhemmille ja lapsille sekä kyselytutkimus lapsille heidän ravitsemuskäyttäytymisestään.

Toteutamme opinnäytetyötä toiminnallisena projektina 4 hengen opiskelija ryhmässä. Jokaiselle on määritelty oma vastuualue. Vastuualueita on kerhon toiminnan suunnittelu, opaslehtinen terveellisistä välipaloista vanhemmille, välipalalehtinen lapsille sekä kyselytutkimus lapsille liittyen heidän ravitsemukseensa. Minun osuuteni on olla vastuussa kerhon suunnittelusta ja toteutuksesta sekä olla yhteyshenkilönä eri tahojen välillä. Työssä käsittelen erityisesti ala-asteikäisen lapsen ylipainoa, ravitsemusta sekä välipalakerhon toimintaa.

2 LAPSEN KEHITYS

Ala-aste ikäinen lapsi on 6-12-vuotias. Kouluikäinen lapsi on luonteeltaan ahkera ja kiinnostunut itseään koskevista asioista esimerkiksi aamutoimista, välipaloista sekä omasta puhtaudestaan. Kouluikäinen lapsi kykenee olemaan välillä jo ilman aikuista hetken. Kouluikäinen selviytyy jo pienistä tehtävistä, jotka ovat hänen ikäiselleen sopivia. Lapsen tulee saada kuitenkin ohjausta ja läsnäoloa, sillä lapsi kaipaa edelleen huolenpitoa ja rakkautta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2004, 4.)

Kouluikäinen lapsi on toiminnallinen, utelias ja tiedonhaluinen. Lapsi kiipeilee, juoksee, hyppii, hiihtää, luistelee, ui ja osaa ajaa pyörällä. Hänen hienomotoriikkansa kehittyy vähitellen aikuisen tasolle. Psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä lapsi laajentaa elinpiiriään ja tietomaailmaansa. Ajattelussa lapsi kehittyy ymmärtämään abstraktisia käsitteitä sekä syy-seuraus-suhteita. (Ivanof, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2004, 94.)

Usein lapsen kasvun ja kehityksen käsitteitä käytetään synonyymeinä. Yleensä kasvulla tarkoitetaan ihmisen fyysistä muutosta tai edistymistä. Kehitys käsitteenä korostaa että ihmisen muuttuminen elämän aikana on usein jatkuvaa sekä tiedostamatonta. Lapsi kehittyy suhteessa ympäristöönsä, kehitys on silloin hyvin yksilöllistä. Kasvun ja kehityksen osa-alueisiin kuuluu lapsen fyysinen kasvu ja motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys, persoonallinen kehitys sekä sosiaalinen kehitys. (Karling ym.2008,64–65.)

Kouluikäisen lapsen pituus kasvu on vauhdikasta 6-8-vuotiailla lapsilla. Lapsen ruumis alkaa muistuttaa koululaisen ulkomuoto. Tässä iässä maitohampaista vaihtuu vielä pysyviksi hampaiksi. Kouluikäinen harjaannuttaa motorisia taitojaan urheilemalla, liikkumalla sekä hienomotoriikkaa käsillä tekemisellä, esimerkiksi käsitöillä. Lapsen kognitiiviseen kehitykseen kuuluu ajattelu, älykkyys, oppiminen, kieli sekä havaitseminen. Kouluikäinen lapsi osaa lukea, kirjoittaa, käyttää puhuttua kieltä ja kommunikoida sosiaalisissa tilanteissa. Lapsen tiedon määrä kasvaa nopeaa vauhtia. Persoonallinen ja sosiaalinen kehitys lisääntyvät koko ajan. Lapsi osaa tässä iässä toimia ryhmässä muiden kanssa sekä tarvittaessa toimia itsenäisesti. Kouluikäinen

kiinnostuu helposti uusista asioista ja oppii helpolla uutta. Lapsi tarvitsee kuitenkin vielä paljon tukea ja kannustusta. (Karling ym.2008,124–171.)

3 LASTEN YLIPAINO

Lasten ylipainoisuus on lisääntynyt huomattavasti 1970- luvun jälkeen länsimaissa (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 4). Tällä hetkellä kouluikäisistä ja nuorista 10- 15 % on ylipainoisia ja 5 % lihavia (Käypä hoito 2005).

Ylipainolla tarkoitetaan kehon liian suurta rasvamäärää (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5). Lihavuus ja ylipaino kehittyvät kun päivittäinen energian saanti ylittää kulutuksen (Jalanko 2010). Lihavuutta sekä ylipainoa tarkastellaan lapsilla pituuspainon avulla. Pituuspainolla tarkoitetaan pituuteen suhteutettua painoa ja sitä seurataan kasvukäyrien avulla. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5.) Ylipainosta puhutaan silloin, kun paino on yli 10 % suurempi kuin pituuteen suhteutettu keskipaino. Lihavuudesta on kyse kun paino on yli 20 % keskipainoa suurempi. (Käypä hoito 2005.)

Lasten lihavuuteen tulisi kiinnittää ajoissa huomiota. Lihavuus aiheuttaa lapselle helposti ongelmia, lapsi voi tulla syrjityksi tai saada osakseen häpeää ison kokonsa ja kömpelyytensä vuoksi. Lihavasta lapsesta kehittyy usein myös lihava aikuinen. Pitkään jatkuva ylipaino altistaa erilaisille sairauksille ja sen myötä on olemassa ennuste jonka mukaan ylipainoisen elinikä voi jäädä jopa lyhyemmäksi kuin omien vanhempien. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 4.) Lihavuuden aiheuttamia terveysongelmia lapsilla ovat erilaiset itsetunto-ongelmat, kiusatuksi joutuminen, veren rasvahäiriöt sekä alentuneen verensokerin aiheuttamat häiriöt sekä luuston rasisairaudet (Jalanko 2010).

3.1 Ylipainon syitä

Ylipainon lisääntymiseen on vaikuttanut elinympäristön ja elintapojen muutokset. Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, liikunnalliset harrastukset ovat korvautuneet yhdessä oleilulla, ei liikkumisella. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 4.) Nykyään lapset viettävät enemmän aikaa sisätiloissa, siellä on uusia hienoja leluja, televisiosta tulee lastenohjelmia ympäri vuorokauden sekä tietokone ja muut pelikoneet ovat yleistyneet lasten keskuudessa (Jansson & Danielsson 2005, 16). Lapsilla jotka katsovat televisiota yli 4 tuntia päivässä on yleensä muita suurempi painoindeksi. Lapsilla jotka katsovat paljon televisiota on suuri riski altistua mainoksille. Mainoksissa mainostetaan yleensä välipaloja, joissa on paljon rasvaa ja kaloreita. (Heller 2006, 166- 167.)

Lapset liikkuvat nykyään paljon vähemmän kuin ennen. Lapsien tavallinen arki liikunta on vähentynyt. Läheskään jokainen lapsi ei enää kulje koulumatkojaan kävelen, vaan vanhemmat kuljettavat lapsiaan lyhyitäkin matkoja autoilla. Vanhemmat eivät uskalla antaa lastensa olla vapaasti ulkona, vaaroina pidetään liikennettä sekä vaarallisia ihmisiä. Ennen lapset leikkivät ja pelasivat ulkona paljon, nykyään on yleisempää että lapsen kaverit tulevat kotiin sisälle leikkimään. (Jansson & Danielsson 2005, 16–19.)

Vanhempien ja lasten yhdessä vietetty aika on jäänyt vähemmällä ja enää ruokaa ei valmisteta läheskään jokaisessa perheessä päivittäin kotona. Ruokatarjonta on muuttunut ja runsas energisiä välipaloja syödään entistä enemmän. Napostelujen määrää nostavat myös suuret pakkauskoot. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008,4.)

Perinnöllisyydellä on tutkittu olevan vaikutusta lapsen lihavuuden kehittymiselle. Useimmiten yli 80 % lihavista lapsista, ainakin toinen vanhempi on ylipainoinen. Lapsen tulisi saada nukkua riittävän pitkiä yöunia, koska myös liian vähäinen uni altistaa lihomiselle. (Jalanko 2010.)

Lapsen lihavuuden syntyyn on olemassa paljon riskitekijöitä, lihavuus ei johdu koskaan pelkästään yhdestä osatekijästä. Lihavuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä on vähäinen liikunta ja lisääntynyt television ja videoiden katselu, erilaiset yhteiskun-

nalliset tekijät kuten mainonnan lisääntyminen, ruokatottumukset ja erityisesti epä-säännöllinen ateriaritmi, isot ruoka-annokset, lohtusyöminen sekä sokeripitoiset juomat ja ruuat. Ruokavalio, jossa on runsaasti energiaa altistaa lihomiselle. Myös psykososiaalisilla tekijöillä kuten lapsen yksinäisyydellä, vanhempien kanssa viety-
tyn ajan puutteella sekä perheen erilaisilla ongelmilla esimerkiksi vanhemman sairau-
della tai työttömyydellä on vaikutusta lapsen lihavuuteen. Lapsen lihomisen takana
ovat vain harvoin aineenvaihduntasairaudet tai muut synnynäiset oireyhtymät. Aineenvaihdunnallinen syy saattaa olla taustalla kun lapsen pituuskasvu hidastuu tai
pysähtyy samaan aikaan kun lapsi lihoo. Tällaiset sairaudet todetaan lääkärintutkimus-
muksella. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5-6.)

3.2 Ylipainon ehkäisy

Lasten painoa seurataan ja tarkkaillaan lastenneuvolakäyntien yhteyksissä. Mikäli
painossa tapahtuu suuria muutoksia tai paino poikkeaa paljon samanikäisten keski-
painoista, asiaan kiinnitetään enemmän huomiota. On kuitenkin muistettava että jo-
kainen lapsi kehittyy omaan tahtiin ja painoa tulee eri yksilöille eritavalla. Mikäli
lapsella todetaan ylipainoa suhteessa samanikäisten ja pituisten lasten keskipainoon,
tulee asiaan puuttua. Mikäli, kyse suuresta ylipainon kertymisestä elimistöön on lapsi
saatava hoikistumaan. Silloin on kiinnitettävä huomiota lapsen ruokavalioon ja muo-
kattava ruokavaliota niin että lapsi saa siitä vähemmän energiaa mitä lapsi kuluttaa.
Mikäli lapsen pituuspaino on nousussa tai tasaisesti noussut pyritään ensisijaisesti
vain energian saannin vähentämiseen sekä energian kulutuksen lisäämiseen. Lasten
ylipainoa ehkäistään liikunta ja ravintotottumuksia muuttamalla. Mikäli lapsen pi-
tuuspaino on laskusuunnassa yleensä riittää silloin nykyisten ravinto ja liikunta tot-
tumusten ylläpito. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 16–18.)

Ylipainon ehkäisyssä keskeisiä tekijöitä ovat perheen aktiivinen elämäntapa, vuoro-
vaikutustaidot ja arkiruokailut. Terveeseen kasvuun ja luonnollisiin mittoihin pääs-
tään säännöllisellä, monipuolisella ja tarpeen mukaisella syömisellä sekä liikunnalla.
Lapsella tulisi olla säännöllinen ateriaritmi, johon kuuluu aamupala, lounas, välipala,
päivällinen ja iltapala. Pitkät ateriavälit altistavat helposti napostelulle ja ahmimiselle,
ja kasvattavat siten ruokamäärät suuriksi. Lapselle tulee opettaa nälän ja kylläi-

syyden tunteen tunnistaminen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004,179.)

Terveelliset liikunnat ja ravitsemustottumukset tukevat lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Lisäksi niillä on hyvinvointia parantava vaikutus ja niillä ehkäistään myös sairauksia. Mielekäs liikunta ja ruokailu antavat eväitä nautinnollisiin hetkiin. Harrastusten avulla saadaan lapsen liikuntaa lisättyä ikään kuin huomaamatta, silloin lapsella on mieluisaa puuhattavaa ja sitä kautta voidaan päästä tavoiteltuun energiatasapainoon. Lasta tulee kannustaa omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Lasta ei tulisi palkita onnistumisesta ruualla eikä millään kalliilla tavaroilla. Pieni muistaminen tai jonkin pienen tavarain saaminen on kuitenkin paikallaan ja lisää näin lapsen onnistumisen halua. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 16–17.)

3.3 Ylipainon hoito

Ylipainon hoitoon lapsilla tulee kiinnittää huomiota jo ennen kuin tilanne aiheuttaa lapselle ongelmia sekä ennen kuin lievä ylipaino muuttuu lihavuudeksi. Lihavuus aiheuttaa lapsille fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia haittoja. Fyysisiin haittoihin kuuluu lapsen kömpelyys liikkumisessa, siitä aiheutuva huono kunto ja heikko pärjääminen liikunnassa. Psyykkisiin haittoihin kuuluvat lapsen kokemukset kiusatuksi tulosta. Ylipaino aiheuttaa usein myös sosiaalisia haittoja jolloin lapsi saattaa jäädä muiden ulkopuolelle ulkonäkönsä vuoksi. Ylipaino voi aiheuttaa lapselle jopa tyypin 2 diabeteksen sekä tuki- ja liikuntaelin sairauksia. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 7.)

Lasten ylipainon hoitoon kuuluu tarvittaessa lääkärin tutkimus, jossa selvitetään lihavuuteen liittyviä komplikaatioita. Lasten lihavuuden hoito on ollut tuloksellista, mutta lisänäyttöä tarvittaisiin erityisesti yksilömuotoisten sekä perusterveydenhuollon painonhallintaryhmistä. Terveys- ja hyvinvointihuollossa oikein toteutettu painonhallinta ei ole vaaraksi lapsen normaalille kasvulle tai kehitykselle. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 7.)

Lapsen lihavuutta hoidettaessa ohjaukseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Asia saattaa olla arka niin lapselle kuin vanhemmillekin. Ohjauksen tulisi olla avointa ja asiakaslähtöistä. Lapsi sekä vanhemmat tulisi saada ymmärtämään asiaan puuttumisen hyödyt. On tärkeää että lasta ja perhettä ei arvostella vaikka hoito ei aina sujuisi-kaan sovitulla tavalla. Ohjauskeskusteluissa tulee aina kiinnittää huomiota koko perheen tilanteeseen, koska perheen vaikeat tilanteet kuten vanhempien avioero voivat olla ratkaiseva tekijä lapsen ylipainon kehittymisessä. Lapsen on myös vaikea itse muuttaa omia ruokailu ja liikuntatottumuksiaan, siksi olisi tärkeää että vanhemmat olisivat tukena ja koko perheen liikunta ja ruokailutavat toteutettaisiin samojen ohjeiden mukaisesti. Vanhemmilta saatu malli on lapselle tärkeää. On tärkeää saada vanhemmat motivoitua mukaan ylipainon hoitoon. Ohjaukseen tulee varata riittävästi aikaa ja on tärkeää kuulla myös lapsen sekä vanhempien mielipidettä lapsen painosta sekä ylipainon hoidosta. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 7-23.)

Lihavuuden sekä ylipainon hoidon tavoitteena ei tulisi olla niinkään ihannepaino vaan lapsen hyvän elämän perusta. Painonhallinnassa tulee kiinnittää huomiota liikuntaa ja terveelliseen ruokailuun. Lapsuudessa opitut terveelliset ja hyvät tottumukset jatkuvat useimmiten aikuisuuteen saakka. Painonhallinnan tulisi tapahtua hitaasti, kuten tavoitteena voisi mahdollisesti olla vaikka painon pysyminen samanlaisena jolloin lihavuus katoaisi pituuskasvun myötä. Laihduttamisella lasten kohdalla tarkoitetaan parin kilonpudotusta kuukauden aikana. Lapselle realistinen sekä sopiva paino muodostuu vasta hoidon kuluessa. Tärkein tavoite olisi saada paino laskemaan myönteiseen suuntaan sekä saada lapsen ruokailu ja liikuntatottumukset muuttumaan terveellisimmiksi. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 18- 23.)

Lasten lihavuutta hoidetaan lähinnä ravitsemus ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla. Keinoina käytetään yksilö ja ryhmä ohjausta. Vanhempien ohjaus on suuri osa hoitoa. Lasten lääkehoito on vain ääri tapauksia varten ja sitä harkitaan tarkasti. Lääkehoitoa toteutetaan lastentautien erikoislääkärin valvonnassa mutta se ei korvaa käytäytymisen muutokseen tähtäävää ohjausta. Leikkaushoitoa ei käytetä Suomessa lapsilla lainkaan. Leikkaushoitoa voidaan harkita vasta kun nuori on päättänyt kasvunsa. (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin 2005.)

4 LASTEN RAVITSEMUS

Lapselle ja hänen kehitykselleen on tärkeää saada riittävästi ruokaa, erityistä huomiota tulisi kiinnittää ruuan monipuolisuuteen. Lapsen ravitsemuksella on suuri merkitys lapsen elämässä. Aikuisiän terveyden perusta luodaan lapsuudessa. Merkitystä on paitsi sillä, mitä syö lapsena, myös sillä, miten tottuu syömään. Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset jäävät usein myös aikuisiässä tapahtuviksi. Lapsuudessa opetellaan monipuolinen ja terveellinen ruokavalio. Lapsen elämäntapoihin on helppo vaikuttaa ja usein samat elämäntapa tottumukset ovat lapsella vielä aikuisenakin. Useat ravintoaineet tulevat tutuksi jo lapsena ja säilyvät näin aina aikuisikään asti. Aikuisiällä on huomattavasti vaikeampaa muuttaa omia elämäntapojaan. (Hermansson 2008.)

Terveellinen ruokavalio ei lapsella juurikaan poikkea aikuisen terveellisestä ruokavaliosta. Niin lapsilla kuin aikuisillakin on aivan samoja ravitsemus suosituksia. Molemmille on terveyden kannalta parempi että pidetään rasvan määrä kohtuullisena ja suositetaan mieluummin pehmeää kuin kovaa rasvaa. Ravitsemuksessa tulisi yleisesti lisätä kasvien, hedelmien, marjojen sekä kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttöä. Lapsille kuin ei aikuisillekaan suositella kovin suurta sokerin ja suolan käyttöä. (Hermansson 2008.)

4.1 Ravinnon tarve

Lapsen ravinnon tarve vaihtelee lapsen iän, sukupuolen, kasvun ja aktiivisen toiminnan määrä. Samanikäisillä lapsilla voi energian tarve vaihdella suuresti. Energian saannin sopivuutta arvioidaan jokaisella lapsella yksilöllisesti. Apuna arvioinnissa käytetään lapsen omaa kasvukäyrää. Arvioinnissa huomioidaan myös vanhempien näkemys asiaan sekä lapsen tyytyväisyys ja vointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 184.)

Lapsilla energian tarve on suhteessa aikuiseen on suurempi painokiloa kohden. Tämä johtuu siitä, että lapsi tarvitsee paljon energiaa kasvuun ja kehitykseen. Viime vuosina lasten keskipainot suhteessa pituuteen ovat nousseet, sen vuoksi yleensä käytetään

painojen keskiarvoja vuosien takaa. Lasten keskimääräinen energian tarve on arvioitu yleisemmin kehon painon, sukupuolen ja iän avulla laskemalla perusaineenvaihdunnan energian kulutus ja kertomalla se fyysistä aktiivisuutta vastaavalla kertoimella. Esim. Kuusivuotiaan tytön energian tarpeen viitearvo on 6,8 MJ/vrk ja pojan taas 7,4 MJ/vrk. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10- 12.)

4.2 Ateriarytmi

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sisältää myös säännöllisen ateriarytmin. Nykyään perheiden ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäsäännöllisiksi. Yhteisöllisyys ruokailussa perheen kesken on jäämässä sivuun ja tilalle on tulossa napostelu kulttuuri. Säännöllisellä aterian rytmillä pystytään pitämään kauhea nälkä poissa ja sitä kautta napostelun tarve vähenee. Säännöllistä ateriarytmiä noudattamalla on todennäköisempää että energiansaanti pysyy sopivana. Sopivaan aterian rytmiin kuuluu aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Sopivaksi aterian väliksi on ajateltu 2-4 tuntia riippuen edellisen aterian määrästä. Aterian rytmin lisäksi on tärkeää että ateriat koostuvat monipuolisesta ja riittävästä ravinnosta. Terveellisen ruokavalion koostamisen apuna voidaan käyttää lautasmallia, jonka mukaan puolet lautasellisesta olisi kasviksia, neljännes olisi muna, kalaa tai lihaa ja toinen neljännes perunaa, pastaa tai riisiä. Lasillinen maitoa täydentää aterialla ja jälkiruuaksi voidaan valita vaikka jokin hedelmä. Myös rasvaa tulee olla ravinnossa, sen saa esimerkiksi voileivän päällä nautittuna. On tärkeää muistaa että lapsella on oikeus nauttia joskus myös herkkuja. Herkut eivät lihota, mikäli ne eivät ole osa joka päiväisiä ateriointia. (Niemi 2006, 132- 134.)

4.3 Välipalat

Välipalat kuuluvat lapsen ateriarytmiin. On tärkeää ottaa huomioon että, välipalat ovat lapselle terveellisiä. Välipalan tarkoituksena on pitää lapsi aterioiden välillä kyläläisenä. Lapsi syö suhteellisen pieniä määriä kerralla ja kuluttaa paljon. Mikäli ateriavälit jäävät kovin pitkiksi tulee lapsi nälkäiseksi ja siitä johtuen kiukkuiseksi ja väsyneeksi. On tärkeää että myös lapset ymmärtävät itse terveelliset välipalat. On tärkeää erottaa terveellinen ja epäterveellinen välipala toisistaan. Terveelliset välipa-

lat ovat hammasystävällisiä, eivät lihota ja antavat tärkeitä ravintoaineita kasvavalle lapselle. Terveellisiä välipaloja ovat jogurtit, voileivät, marjat ja kasvikset. Terveysten kannalta epäsuotuisia välipaloja ovat makeat, suolaiset naposteltavat sekä virvoitusjuomat. Limonadeja ja makeisia lapsi voi nauttia silloin tällöin mutta niistä ei saisi tulla jokapäiväinen tapa. (Opettajan opas 2011.)

Lapselle tulisi aina olla kotona valmiina välipala-aineksia. Vanhemmilla on vastuu välipalojen koostumuksesta. Vanhempien tulisi huolehtia että kotona on hedelmiä, kasviksia ja täysjyvä-valmisteita kuten leipää. Vanhempien on hyvä kuoria ja pilkkoa kasvikset valmiiksi, näin lapsen on helppo ottaa ja syödä niitä. Välipalan määrään on myös kiinnitettävä huomiota. Aktiivista liikuntaa harrastava lapsi tarvitsee runsaamman välipalan kuin rauhallisia leikkejä leikkivä lapsi. (Wellou 2011.)

5 RAVITSEMUSOHJAUS

Ravitsemusohjauksella tarkoitetaan annettua tietoa terveellisistä valinnoista, koskien omia elämän tapoja. Ohjauksen tarkoituksena on antaa tietoa terveellisistä elämäntavoista ja poistaa henkilön väärät ja vanhentuneet uskomukset ja tiedot. Ohjauksen avulla ei voida kenenkään toimintaa muuttaa. Halu muutokseen täytyy tulla asiakkaasta itsestään. Ohjausmuotoja on paljon erilaisia ja paras mahdollinen ohjaus tapa valitaan yksilöllisesti. On tärkeää huomioida esimerkiksi onko kyseessä lapsi vai aikuinen, yksilö- vai ryhmäohjaus. (Fogelholm 2001, 17- 18.)

Vuorovaikutuksella on suuri merkitys ryhmän ohjauksessa. Ohjauksen tulee olla suunnattua oikealla tavalla ikäryhmälle jota ohjataan. Harva toiminta ei useinkaan toteudu aivan suunnitelmien mukaan. Sen vuoksi suunnitelmassa on hyvä olla myös tilaa muille toimintatavoille. Ohjaajan tulee olla avoin uudelle tavalle toimia, usein lasten tavat toimia erilaisissa tilanteissa muuttavat suunnitelmaa. Ohjauksen tulee olla tarkoituksenmukaista toimintaa. (Pruuki 2008, 31- 34.)

Ohjaus aloitetaan yleensä orientaatiolla, jonka tarkoitus on kertoa aiheesta sekä työskentelystä sen ympärillä. On tärkeää kiinnittää alku orientaatio sellaisiin asioihin, joita lapset jo tietävät aiheesta. On tärkeää antaa lapselle onnistumisen kokemus, jo aloitteluvaiheessa. Kokemus voi tulla kun, lapsi kokee tietävänsä jotain aiheesta. Orientaation aikana lapsen motivointi aiheeseen on jo tärkeää. Orientaativaiheen jälkeen tulee lapselle antaa aikaa vapaille kysymyksille ja näin mahdollisuus lisätä tietoa käsiteltävästä aiheesta. Seuraavassa vaiheessa annetaan pohdittavaksi uusia haasteita ja samalla lapsi oppii uutta. Lopuksi kun toiminta on loppunut, on tärkeää kerrata mikä oli toiminnan tarkoitus ja keskustella lasten kanssa mitä uutta he oppivat tekemään. Kertaus toiminnasta on hyvä päätös toiminnalle. (Pruuki 2008, 50–54.)

Jokainen lapsi on yksilö ja ohjauksessa ohjaajan tulee ottaa se huomioon. Hyvän ohjaajan tulee tukea lasta sekä huomioida hänen kehitystasonsa, ikänsä, sukupuolensa ja lapsen yksilölliset taidot. On tärkeää ottaa lapset huomioon yksilönä myös ryhmässä työskennellessä. Osaava ohjaaja antaa tukea myös lapsen kasvuun ja kehitykselle. Kokemuksen myötä ohjaaja myös kehittää itseään. Ohjaajan tärkein haaste on saada lapset motivoitua toiminnan toteuttamiseen. Kaikkien lasten motivaatio saadaan ylläpidettyä, kun toiminta on kaikille tarpeeksi haastavaa. Ohjaajan tulisi rakentaa toiminta niin että hän pyrkisi tukemaan jokaisen lapsen pätevyyden sekä pystyvyyden tunnetta rakentamalla ilmapiiriin jossa keskeistä olisi lapsen oma tekeminen ja uusien taitojen oppiminen. Tärkeintä on että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja tunteen siitä että hänen tekemisiään arvostetaan. On tärkeää palkita lapsi onnistuneesta toiminnasta. Palkinnon ei tarvitse olla materiaallinen, jo sanallinen palkitseminen riittää. Kun lapsi huomaa että hän osaa tehdä toiminnan hyvin, saa hän siitä lisämotivaatiota haastavampaankin toimintaan. (Autio & Kaski 2005, 6,25, 29- 30.)

Ohjaajan tulee olla aito. Aitoudella tarkoitetaan sitä että ohjaaja on oma itsensä. Lapsi huomaa mikäli, ohjaaja yrittää olla jotakin muuta mitä ei ole. Ristiriitaiset viestit ohjaajalta lapselle voivat vaikeuttaa myöhemmin ohjaussuhdetta. Ohjaajalle tulisi olla hyvä itsetuntemus, voi olla että ohjaaja ei pidä kaikista lapsista mutta hänen tulee muistaa olla tasapuolinen kaikille. Lapsi vaistoo helposti, mikäli ohjaaja ei pidä hänestä. Ohjaajan tulee kannustaa ja kehua kaikkia lapsia tasapuolisesti. Kannustamiseen kuuluu myös olla tukena tilanteissa joissa lapsi on epäonnistunut tai vaatii harjaantumista onnistuakseen. Ohjaajan tulee näyttää rakkautta ja välittämistä lapsia

kohtaan, näin lapset tuntevat itsensä tärkeiksi ja pidetyksi. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Ohjaukseen vaikuttavat toimintatavat, eli miten ohjaamisen arvot ja toimintatavat näkyvät käytännön toiminnassa. Ohjaajan asenteella on suuri merkitys toimintaan, asenne vaihtelee jokaisella ohjaajalla heidän persoonallisuutensa mukaan. Toiselle on tärkeää yhdessä tekeminen kuin taas toiselle hyvä lopputulos. Asenteet ovat melko pysyviä toiminta ja ajattelu tapoja, niitä ohjaajan ei ole helppo itsessään muuttaa. Niihin liittyy aina tunnetekijöitä, uskomuksia, käsityksiä sekä taipumus toimia tietyllä tavalla. Arvomaailma muokkaa myös ohjaustyyliä, ohjaus pyrkii yleensä siihen mikä on ohjaajalle itselleen tärkeää. Ohjausfilosofia on myös ohjaajalle tärkeää, koska jokaisella ohjaajalla on jokin kuva siitä miten ohjataan. On tärkeää että ohjaaja joskus miettisi miten hän ohjaa lapsia? mitkä ovat ohjaajan tavoitteet? miten omat käsitykset näkyvät ohjauksessa sekä mitä itse toivoisi ohjaukselta? Ihmiskäsitys liittyy myös ohjaamiseen, ohjaajan oma ihmiskäsitys ohjaa pitkälti toimintaa. (Autio & Kaski 2005, 68–75.)

5.1 Ruokakäyttäytyminen lapsilla

Ruokakulttuuri kuuluu maan omaan kulttuuriin. Lapsi sisäistää oman maan ruokakulttuurin jo hyvin pienenä, muiden maiden tavat tuntuvat lapsesta oudoille. Yleisesti siihen mitä syödään vaikuttaa niin ruokatottumukset kuin käyttäytymistavatkin. Ympäristö, perheen taloudellinen tilanne, perheen tapa ruokailla sekä uudet elintarvikkeet vaikuttavat siihen mitä lapsi syö. (Parkkinen & Sertti 2008, 10.)

Kouluikäisillä lapsilla kouluruokailu ja ystävien suhtautuminen ruokailuun vaikuttavat myös perheen ruokailutapojen lisäksi lapsen ruokailutapoihin. Mainonnalla on myös suuri vaikutus lapseen. (Parkkinen & Sertti 2008, 148.)

5.2 Uusiin makuihin totuttelevminen

Säännöllisillä ruoka-ajoilla luodaan perustaa ruokailulle. Epäsäännöllinen ruokailurytmi voi häiritä lapsen ruokahalun säätelyä. On tärkeää että perhe söisi mahdolli-

simman usein yhdessä. Lapsi ottaa mallia vanhemmistaan sekä muista läheisistä ihmisistä ruokailunsa suhteen. Tavoitteeksi ruokailutilanteisiin voidaan tietoisesti valita uudet makutottumukset. Lapset ovat usein varautuneita ja haluttomia uusia ruokalajeja kohtaan. Vanhempia voidaan ohjata tarjoamaan lapsille uusia ruokalajeja pieninä annoksina useampana kertana viikossa. Kun lapsi saa rauhassa, pakottamatta maistella uusia ruokalajeja, oppii hän usein jopa pitämään niistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186.) Usein lapsilla on mieltymys makeisiin ruokalajeihin ja vastenmielisyyttä karvaisiin makuihin. Uuteen ruokalajiin tottuminen vie yleensä 10–15 kertaa, sen vuoksi ruokaa tulisi maistella usein jotta lapsi siihen tottuisi. Yleensä uuden ruokalajin maistaminen vanhan tutun ruokalajin rinnalla tuottaa positiivisia tuloksia. (Suomen sydänliitto. 2011.)

Ruokavastenmielisyydellä tarkoitetaan käyttäytymisen muutosta, opittu vastenmielisyys tiettyä ruoka-ainetta, ruokaa tai juomaa kohtaan. (University of Helsinki.2011). Lapselle ruokavastenmielisyys voi syntyä joitakin ruokalajeja kohtaan epämiellyttävien ruokailukokemusten seurauksena (Parkkinen & Serti 2008, 10).

5.3 Ilmapiirin vaikutus ruokailuun

Hyvän ilmapiirin tavoitteena on luoda ruokailusta lapselle myönteinen kuva. Ruokailun tavoitteena on yhdistää terveellisyys sekä makunautinnot. Ruokailutilanteen ilmapiirillä on vaikutusta siihen, mistä ruokalajeista lapsi tulee pitämään. Miellyttävä ruokailuilmapiiri saadaan aikaan tilanteen rauhoittamisella sekä ottamalla lapsi hyvin huomioon. Lapsi kaipaa kiitosta ja kannustusta myös ruokailutilanteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186- 189.)

Miellyttävää ilmapiiriä lisää lapsen kanssa jutustelu ja lapsen kuunteleminen. Ruuan valmistaminen voi olla myös perheen yhteinen puuha, jokainen voi oman kykynsä mukaan valmistaa jonkin osan aterioista. Lapsesta usein oma tekemä ruoka saattaa maistua paljon paremmalta ja samalla hän kokee itsensä tärkeäksi tehdessään ruokaa koko perheelle. Miellyttävä ruokailutilanne antaa ruuan maistua entistä paremmalta. (Valio 2011.)

5.4 Ryhmäohjaus

Lapsien ryhmäohjaukseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Jokainen lapsi on oma yksilönsä ja hyvän ohjaajan tulee tukea lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Hyvän ohjaajan tulee osata tukea lasta huomioiden hänen ikä- ja kehitystason, sukupuolen sekä hänen yksilölliset taidot. Ohjaajan tulee nähdä erilaiset yksilöt ryhmässä. Ryhmäohjauksen tulee olla lapsien kasvua ja kehitystä tukevaa. Ohjauksessa on otettava huomioon tilojen ja toiminnan turvallisuus lapsille. Lapsiryhmän ohjauksessa on huolehdittava ryhmän sopivasta koosta, liian suurta ryhmää on vaikea ohjata. Hyvä keino on jakaa lapsiryhmä pienryhmiin ja toimia niissä. Ohjaajien tulee huolehtia että heitä on tarpeeksi lapsiryhmän kokoon suhtautettua. (Touhis ry, 2012.)

Ohjaajan persoona toimii hänen työvälineenään ohjauksessa. Kokemuksen kautta ohjaajan oma persoonallisuus vahvistuu ja alkaa voimakkaammin näkyä ohjauksessa. Usein toiminta on etukäteen suunniteltua, mutta muuttuvista tekijöistä riippuen suunnitelma ei aina toimi. Ohjaajan tulee pystyä muuttamaan suunnitelmaa nopeasti ja keksittävä luovalla tavalla uusi vaihtoehto toimia. Lasten motivoiminen ohjattuun toimintaan on suuri haaste ohjaajalle. Ohjaajalla tulee olla mietittynä useita erilaisia tapoja toimia tilanteissa. Hyvä suunnittelu auttaa toiminnan toteutuksessa. Mikäli on hyvin valmistautunut ennalta mahdollisesti muuttuviin tilanteisiin, on muutos helppompaa myös toteuttaa toiminnan sitä vaatiessa. (Touhis ry, 2012.)

Jokainen ohjaaja on erilainen ja toteuttaa ohjausta omalla tavallaan. Jokaisella ohjaajalla on omat vahvat alueet ohjauksessa sekä alueet, jotka vaatisivat vielä kehittymistä. Ohjaajan tulee olla aito. Aitoudella tarkoitetaan omana itsenä olemista, lapset vaistoavat epäaitouden hyvin herkästi. Epäaitous voi vahingoittaa lapsen ja ohjaajan välistä ohjaussuhdetta. Ohjaajan tärkeänä asiana pidetään myös ohjaajan omaa hyvää itsetuntemusta. Ohjaajan tulee pystyä tunnistamaan omat tunteet ja ajatukset ohjattavaa kohtaan. Ohjaaja ei välttämättä pidä kaikista lapsista yhtä paljon, mutta ohjaajan tulee kohdella kaikkia lapsia tasapuolisesti. Ohjaajan hyvänä piirteenä voidaan pitää taitoa huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti ainakin kerran ohjauksen aikana, ohjaajan tulee olla kannustava sekä myönteistä palautetta antava. Lapsien sekä heidän vanhempien tulee voida luottaa ohjaajaan. (Touhis ry, 2012.)

6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET

Lasten ylipaino on lisääntynyt ja perheissä ei aina ole olemassa tasaista arkirytmää. Lapsille on tärkeää juurruttaa terveelliset elintavat ja tässä vanhemmilla on suuri vastuu. Martat ovat olleet mukana Lasten ravitsemus raiteilleen- hankkeessa yhdessä vanhempainliitto ry:n kanssa. Hanke on alkanut 2008 aineiston tuotannolla sekä pilotoinnilla. Hanke on toiminut vuosina 2009- 2010 jolloin Marttapiirit pitivät luentoja lasten vanhemmille sekä alakoululaisille lapsille välipalakursseja eri puolilla maata. Hankkeessa edistettiin lasten hyvinvointia ja terveellisiä ruokatottumuksia vanhempien antaessa lapselle mallia. Tavoitteena oli tukea ja vahvistaa vanhemmuutta ja vanhempien vastuuta. Alakouluikäisiä opastettiin ja innostettiin valmistamaan terveellisiä ja helppoja välipaloja. (Marttaliitto 2011.)

Lasten ylipainon yleisyyttä on tutkittu LATE- hankkeessa, lasten terveysseurannan kehittäminen. Hanketta on toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella vuosina 2007-2008. Yhteistyössä on ollut mukana asiantuntijoita, Kansanterveyslaitos sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimusta tehtiin 10 terveyskeskuksen lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Tutkimuksessa on ollut mukana kaikkiaan 1540 lasta. Tutkimuksessa vanhemmat arvioivat usein lapsensa terveydentilan todellisuutta paremmaksi. Parannettavaa olisi paljon, kasvisten käyttöä tulisi lisätä sekä sokerillisten elintarvikkeiden käyttöä vähentää. Tärkeiksi asioiksi nousi myös lapsen unen riittävä saanti, liikuntatottumuksiin vaikuttaminen, viihdemedian käytön rajoittaminen sekä suun ja hampaiden hoito. (KTL 2011.)

7 TARKOITUS, TEHTÄVÄT, TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on lasten terveyden edistäminen ja ylipainon ehkäisy. Tavoitteena on tukea lasten terveellisiä ravitsemustottumuksia. Konkreettisena tarkoituksena on järjestää lasten välipalakerho. Kerhossa tarkoituksena on saada lapset innostumaan terveellisten välipalojen valmistamisesta sekä antaa heille mallia miten tehdään helppoja, yksinkertaisia sekä terveellisiä välipaloja. Ryhmäohjauksen tavoit-

teena on motivoida lapset yhdessä tekemiseen ja sitä kautta terveellisten välipalojen valmistamiseen. Tavoitteena on myös viedä viestiä lasten vanhemmille terveellisistä välipaloista tätä varten valmistamamme opaslehtisen muodossa. Tarkoituksena on antaa lapsille mukaan kotiin ohjelehtiset, joissa on helppoja välipalareseptejä. Tätä kautta pyrimme siihen että vanhemmat yhdessä lastensa huomioisivat terveelliset välipalat myös kotona.

Oma osuuteni välipalakerhon suhteen on suunnitella välipalakerhon toiminta, toimia yhteistyössä yhteistyöhenkilöiden kanssa sekä ottaa vastuu ryhmäohjauksesta. Lisäksi vastasin hygienian asioista yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelen lasten ylipainoa ja ravitsemusta lapsilla. Opinnäytetyössä kerron siitä, mikä johtaa lapsilla ylipainon kehittymiseen ja kuinka voisimme ennaltaehkäistä ylipainon kehittymistä lapsilla. Lukija saa tietoa myös jo kehittyneen ylipainon hoidosta lapsilla. Opinnäytetyössä korostuu terveellisten välipalojen merkitys lapsen terveydelle.

8 VÄLIPALAKERHON SUUNNITTELU

Välipalakerhossa tutustutaan toisiin ja opetellaan yhdessä valmistamaan helppoja ja nopeita välipaloja. Osa on toisille aina tuttuja mutta on hyvä valita mukaan myös sellaisia vähän oudompiakin ruokia. Kerhossa maistellaan yhdessä omatekemiä tuttuja ja uusia makuja. Kerhossa on tärkeää oppia toimimaan yhteistyössä muiden kanssa sekä oppia hallitsemaan perusasioita keittiössä toimiessa. (Elonen, Jussila, Keskitalo & Salmijärvi 2009, 6-7.)

Toiminnan suunnittelussa on otettava huomioon lapsien ikä ja tilojen turvallisuus toimintaa suunniteltaessa. Peruslähtökohtana toiminnan suunnittelulle voidaan pitää kokoontumistilojen turvallisuutta, lasten fyysinen turvallisuus on syytä ottaa huomioon. On tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen että lapsi kokee olonsa turvallisiksi, turvallinen yhdessä olo alkaa siitä että, aikuinen on lapsia vastassa kun he saapuvat ohjattuun toimintaa, toiminnassa tulee olla miellyttävä ilmapiiri jolloin lapsi uskaltaa

kertoa ajatuksistaan ja kysyä epäselviä asioita. Toiminta on tärkeää päättää huomioidulla jokaista lasta yksilöllisesti, huomiointi voi tapahtua vaikka tervehtimällä jokaista lasta yksilöllisesti kotiin lähtiessä. On tärkeää muistaa että kaikki lapset tulisivat huomioiduiksi. Asioiden tapahtuminen tietyssä järjestyksessä luo lapsille turvallisuutta sekä vähentää levottomuutta lapsissa. Turvallisuutta toiminnalle luo aikuisen läsnäolo, sekä se että aikuinen osaa kuunnella lasta, keskustella lapsen kanssa sekä vastata hänen kysymyksiin ja tunteisiin. (Jansa & Tapio 2009, 5-6.)

On tärkeää huomioida ajankäyttö toimintaa suunniteltaessa, toiminta ei saa olla liian tiukkaan aikatauluun sidottua. On myös huomioitava että lapset eivät pysy samassa tahdissa kuin aikuiset. (Jansa & Tapio 2009, 6-7.)

Suunnittelussa tulee huomioida lapsen ikätaso ja lapsen taidot toimia erilaisten välineiden kanssa. Lasta tulee opastaa ja neuvoa käyttämään erilaisia laitteita turvallisesti. Lapsen tulee saada harjoitella niiden käyttöä rauhassa vanhemman valvonnassa. Lapsille tulee opastaa myös hygienisiä tapoja työskennellä ja opettaa näin lasta kantamaan vastuu omasta hygienisestä toiminnastaan. (Meyer & Garofalo 2008, 10-11.)

Kerhossa tarvittavat välineet ja aineet tulee miettiä etukäteen tarkasti ja laatia kauppalista niiden perusteella. Välipalakerhoissa on tärkeää huomioida ja kartoittaa kerhoon osalistuvien allergiat sekä muut ruokarajoitteet. On tärkeää että ruoka-allergia tiedot saadaan kotoa lasten vanhemmilta, koska pienet lapset eivät välttämättä tiedä tai uskalla kertoa allergioistaan. Olisi tärkeää että jokainen lapsi saisi maistaa ainakin jotakin tekemäänsä ruokaa. (Elonen ym. 2009, 6.)

Syksyllä 2010 päätimme toteuttaa neljän hengen porukalla opinnäytetyön toiminnallisenä projektina. Aiheeksi valitsimme välipalakerhon järjestämisen ala-aste ikäisille lapsille. Ajatuksena oli antaa lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja sen avulla vaikuttaa ylipainon ennaltaehkäisyyn lapsilla. Syksyllä pohdimme yhdessä aihetta ja tulimme siihen tulokseen että, järjestämme kerhon yhdessä mutta jokaiselle meistä tulee selkeästi oma osuus työstettäväksi kerhon toteutuksen suhteen. Aloimme miettiä vaihtoehtoja siitä, missä järjestäisimme kerhoa ja mitä kautta saisimme hankittua sinne osallistujat.

Kysyimme mahdollisuutta järjestää kerhoamme Noormarkun yhteiskoulun tiloissa, ja sen koulun rehtori piti ideaamme hyvänä. Aluksi olimme häneen yhteydessä sähköpostitse ja siten sovimme tapaamisen jossa, pohdimme yhdessä kerhomme toimintaa. Teimme yhteistyötä rehtorin kanssa, hän antoi meille kotitalousluokan käyttöön kerhomme ajaksi, hän ehdotti meille lapsiryhmäksi Iltis- kerholaisia sekä toimi välilämme yhteyshenkilönä asioiden järjestelyssä. Mukana yhteistyössä oli myös Satakunnan Martat, heiltä saimme rahoitusta kerhollemme. Tapasimme Marttoja kaksi kertaa, muuten asiointi sujui sähköpostin avulla.

Kun olimme saaneet käytännön asioita selvitettyä, teimme yhteistyö sopimuksen (LIITE 1) Noormarkun yhteiskoulun rehtorin kanssa. Sopimuksessa käy ilmi välipalakerhon toiminta, ajoitus ja muut kerhoon liittyvät asiat.

Tammi- Helmikuussa lähetimme tiedotteet välipalakerhosta Noormarkun yhteiskoulun rehtorille, joka lupasi toimittaa ne lasten mukana vanhemmille tiedoksi. Tiedotteessa oli yhteystietomme, joihin vanhemmat olisivat voineet ottaa yhteyttä erilaisissa asioissa, kuten erityisruokavalioiden suhteen. Suunnittelimme myös välipalakerhon toteutusta. Suunnitteluissa kävimme jokaisen kerhokerran lävitse ja mietimme mitä ruokia (LIITE 2) siellä valmistetaan kullakin kerralla. Teimme kauppalistan ja sen pohjalta arvioimme tarvikekuluja. Ilmoitimme Martoilte arvioitujen kulujen suuruuden.

Välipalakerhon tavoitteena oli antaa lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja terveellisistä elämäntavoista yleensä. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan välipalojen valmistuksesta myös kotona. Lapset saivat harjoitella erilaisten välipalojen valmistamista sekä maistella omia tuotoksiaan. Yhdessä lapsia neuvottiin kattamaan pöytä, valitsemaan oikeanlaisia astioita sekä huolehtimaan ruuantähteet oikeisiin kierrätysastioihin. Lisäksi tavoitteena oli että lapset oppivat siistimään jälkensä ja huolehtimaan tavarat omille paikoilleen.

Minulla oli vastuu kerhotoiminnan suunnittelusta ja kerhoon liittyvien asioiden hoidosta. Minä suunnittelin ja toteutin yhteistyön eri tahojen välillä. Vetovastuu kerho toiminnasta oli myös minulla. Hygienian asioiden kanssa vastuuni oli jaettuna toisen opiskelijan kanssa, koska meillä molemmilla oli hygieniakortit. Tämä toinen opiske-

lija valmisti ohjelehtisen terveellisistä välipaloista lapsille. Yhden opiskelija toverimme osuus oli tehdä ohjauslehtinen terveellisistä välipaloista ja elämäntavoista lasten vanhemmille. Yksi opiskelija toteutti teemaan liittyen kyselytutkimusta lasten ruokailutottumuksista ja analysoi vastauksia opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen.

9 VÄLIPALAKERHON TOTEUTUS

Järjestimme välipalakerhoa Noormarkun ala-asteen iltapäivä eli Iltis-kerholaisille. Iltis on 1-2 luokkaisille tarkoitettu iltapäiväkerho. Kerhon tavoitteena on lyhentää pienten ala-astealaisten yksinäistä iltapäivää sen jälkeen kun koulu loppuu. Monet vanhemmat ovat pitkään töissä ja 1-2 luokkalainen kokee ajan usein tulevan pitkäksi yksin kotona. Kerhoon on lapsella mahdollisuus jäädä tekemään koulutehtäviä, viettämään aikaa muiden lasten kanssa ja odottamaan kunnes vanhemmat pääsevät töistä kotiin. Normaalisti Iltis-kerholaiset saavat myös siellä välipalan. Järjestimme kolme kertaa kokoontuvan välipalakerhon, kerhomme kattoi niinä kolmena kertana lapsien normaalin Iltis-päivän. Viikkoa ennen ensimmäistä kerho kertaa tapasimme Satakunnan Marttoja, saimme heiltä rahaa kuluja varten. Martoilta saimme myös lapsille kansioita, joissa oli välipalaohjeita.

Tarvikkeet ostimme aina samana päivänä kuin kerhomme kokoontui. Ensimmäisellä kerralla menimme jo klo 10.00 Noormarkun yhteiskoululle ja tapasimme kotitalousopettajan, joka esitteli meille kotitalousluokan tiloja ja välineitä. Kävimme tapaamassa rehtoria ja saimme häneltä allekirjoitukset yhteistyösopimukseen sekä anomukseen. Samalla saimme avaimen, jotta pääsemme pitämään kokkikerhoamme. Olimme aina kahta tuntia ennen kerhon alkua laittamassa tiloja ja välineitä valmiiksi lapsia varten.

Välipalakerhomme kokoontui kolme kertaa. Kokoonnuimme kolmena peräkkäisenä tiistaina. Välipalakerho päiviä olivat tiistai 8.3, 15.3 ja 22.3.2011 kello ajaksi olimme sopineet 14–16.

Jokaisella kerralla kävimme ennen kerhon alkua katsomassa tulevaa ryhmää iltapäiväkerhon tiloissa. Siellä keskustelimme hetken iltapäiväkerhon ohjaajien kanssa kunkin päivän välipalakerhon toiminnasta ja sovimme että lapset tulevat kahtena eri ryhmänä porrastetusti ohjaajan saattelemana kotitalousluokkaan. Kerhon alussa kerroimme aina sinä päivänä valmistettavat välipalat lapsille.

9.1 1.Kerta

Tällä kertaa kerhossamme valmistimme Tiikerin smootieta (persikka, appelsiini, banaani smotie) ja viidakkopojan leipiä (lämpimät voileivät). Olimme laittaneet lapsille kaikki tarvittavat ruoka-aineet valmiiksi esille sekä koonneet pöydälle ruokien valmistuksessa tarvittavat välineet. Varasimme jokaiselle 2 paahtoleipää valmiiksi uunipellille leivinpaperin päälle. Astioissa oli valmiiksi kinkkusuikaleita, ketsuppia, tomaattia, juustoraastetta ja pizzamaustetta. Kun ensimmäiset lapset saapuivat klo 14.15, olimme heitä vastassa ala-ovella. Autoimme heitä riisumaan ja laittamaan vaatteet naulakkoon. Sen jälkeen kokoonnuimme ruokailutilaan ja kerroimme ketä olemme ja miksi tulemme ja mitä teemme täällä. Tutustuimme lapsiin hieman, nimiä kysellen. Kyselimme erilaisia kysymyksiä. Syötkö aamupalaa, koulun jälkeen lämmiruoka, välipaloja? Mikä on terveellistä ruokaa. Lapset joko viittailivat kyllä/ei kysymyksiin sekä kertoivat mielipiteitään sanallisesti. Tällä tavoin saimme tehtyä hieman tuttavuutta lasten kanssa. Sen jälkeen jakaannuimme kahteen ryhmään (4 lasta ja 2 ohjaajaa) ryhmä. Menimme omiin keittiöväleihin ja lapset saivat valmistaa ruokaa ohjatusti. Lapset työskentelivät juoman parissa pareittain ja pilkkoivat banaanit ja persikat samaan kippoon, lisäsivät mehun ja sekoittivat vuorotellen sauvasekoittimella, kaadettiin jokaiselle smootieta omaan mukiin ja kiinnitettiin teipillä nimilasin reunan. Jokainen sai valmistaa oman lämpimän voileivän ja täyttää sen mielensä mukaisesti. Kun toinen lapsi ryhmä tuli paikalle, toinen joka meistä oli ollut ryhmässä lähti ottamaan lapset vastaan ja kertoi työparinsa kanssa heille toiminnasta samallailla kuin ensimmäisellekin ryhmälle. Saimme ensimmäisten ryhmäläisten kanssa ruuat valmiiksi ja siirryimme syömään. Toinen ryhmä valmisti ruokia vielä ja kun he alkoivat ruokailemaan, ensimmäiset olivat syöneet ja siirtyivät tiski ja siivouspuuhiin. Halukkaat saivat valmistaa leivät myös kotiin viemisiksi ja pakkasimme ne yh-

dessä pusseihin. Lopuksi toteutimme Marttojen kyselyn lasten ruokailutottumuksista ja jaoimme oheismateriaalina kansion jossa oli reseptejä välipalojen valmistamiseen. Lapset lähtivät pois kerhosta ja autoimme heitä pukeutumaan. Me teimme lopputiskit ja siivosimme paikat.

9.2 2. Kerta

Toisella kerho kerralla tarkoituksena oli valmistaa Kapteenikoukun nakkimunakasta ja Merirosvon marjarahkaa. Naposteltavaksi valmistimme porkkana ja kurkku- tikku- ja sekä dippi- kastiketta. Aluksi kokoonnuimme taas pöytien ääreen ja kerroimme uusille lapsille keitä olemme ja mitä on tarkoitus tehdä. Esittelimme tämän kerran välipalat, joita oli tarkoitus valmistaa. Eräs välipalakerhomme vetäjistä toteutti lapsille kyselyn liittyen välipaloihin. Olimme laittaneet taas tarvittavat välineet valmiiksi keittiöihin. Olimme rikkoneet kananmunat valmiiksi muoviasiastaan, mitanneet maidon valmiiksi sekä ottaneet leikkuu laudalle tarvittavan määrän nakkeja. Lasten tehtävä oli pien ryhmissä sekoittaa aineet ja lisätä nakit joukkoon. Yhdessä munakas paistettiin uunissa. Ryhmäläiset valmistivat myös marjarahkaa, aineet oli mitattu valmiiksi ja lasten tehtävä oli vispata sähkövatkaimella kerma ja sekoittaa ainekset rahkaksi. Jokaiselle lapselle oli varattu myös kuorittuja porkkanoita ja kurkkua, lapset pilkkoivat ne tikuiksi ja yhdessä ryhmän kanssa valmistivat dippikastikkeen sekoittamalla kermaviiliin ja mausteseoksen. Kun ruuat olivat valmiit, aloitimme ruokailun. Ruokailun jälkeen lapset saivat tehdä sanasokkelotehtävän hedelmiä ja vihanneksia koskien. Sen jälkeen teimme yhdessä jälkitiskit ja laittelimme ruuan tähteet niille varatuihin astioihin. Sen jälkeen lapset saivat lähteä. Autoimme heitä pukemaan.

9.3 3. Kerta

Tämä on kolmas ja viimeinen kerta välipalakerhoamme. Tänään valmistimme hedelmäsalaattia sekä kokosimme terveelliset voileivät. Olimme laittaneet voileivät valmiiksi jokaiselle omalle lautaselle. Lautasilla oli valmiiksi varattuna levitettä, juustoviipaleita, kinkkua siivuja, kurkku- ja tomaatti siivuja, paprikaa ja salaatin lehtiä.. Olimme laittaneet valmiiksi myös leikkuulaudat ja veitset, hedelmät olivat ki-

poissa ja lasten tehtäväksi jäi pilkkoa ne itse ja koota niistä ryhmälle yhteinen hedelmä salaatti. Olimme taas lapsia vastassa ja autoimme heitä riisumaan ulkovaatteita. Kokoonnuimme pöytien ääreen ja kerroimme tämän kertaiset välipalat lapsille. Keskustelimme hetken ja lapset saivat pohtia mitä hedelmiä he tietävät tai ovat maistaneet. Jokainen lapsi kokosi oman voileivän ajatellen tekevänsä siitä terveellisen omen makumielty mystensä mukaan. Hedelmäsalaatti tehtiin yhdessä pienryhmän kanssa. Kun saimme ruuat valmiiksi siirryimme ruokailemaan. Sen jälkeen siivosimme jälkemme ja kerho päättyi.

10 POHDINTA

Tässä osiossa kerron kerhon toiminnasta, tavoitteiden sekä itse toiminnan toteutumisesta. Saimme kerhosta itsellemme paljon mietittäviä asioita ja ylipainoisuus ja sen kehittyminen tulivat myös hyvin ilmi. On totta että, lapsille tarvitsisi olla enemmän esimerkkejä terveellisistä välipaloista. Lapset tarvitsevat paljon harjaannusta välipalojen valmistamiseen ja mahdollisuuden itse oppia valmistamaan terveellisiä välipaloja. Lapset tarvitsevat vanhempien esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista, vanhemmillä on suuri vastuu saada opetettua lapsille terveelliset elämän tavat. Vanhempien jatkuva kiireinen elämän rytmi ja vähäinen perheenä vietetty yhteinen aika rajoittavat suurelta osin terveellisten elämäntapojen noudattamista. Kiireessä kotona ei valmisteta säännöllisiä aterioita, ateriat korvataan useilla välipaloilla. Myös päivittäinen liikunta on vähentynyt sekä makeiden virvoitusjuomien ja makeisten syönti on lisääntynyt huomasti. Osa vanhemmista syyllistyy helposti myös lasten palkitsemiseen maukkaalla mutta epäterveellisellä ruualla tai naposteltavalla.

Lihavuus on yleistynyt myös pienten lasten keskuudessa huimaa vauhtia. Vanhemmillä on suurin vastuu lihavuuden ennaltaehkäisyssä. Heidän tulisi antaa lapsille mallia toimia terveellisten elämäntapojen mukaan. Lapset tarvitsevat mallia ja kannustusta terveellisiin ravitsemustottumuksiin sekä liikuntatottumusten noudattamiseen. Koulut tukevat myös lapsen liikunnan ja terveellisen ravinnon saantia. Yhteiskunnalla on suuri vastuu tarjota palveluita terveydenhuollossa, jotta lapsen lihavuus ja eri-

laiset terveysriskit tunnistettaisiin ajoissa. Luonnollisiin mittoihin ja terveellisiin elämäntapoihin päästään tasapainoisella suhtautumisella ruokaan, säännöllisellä ateriaritmillä, monipuolisella ja tarpeenmukaisella syömisellä sekä riittävällä ja monipuolisella liikunnalla.

Ryhmänä toteuttettavassa opinnäytetyössä meillä oli selkeä työnjako ja olimme alusta asti sopineet yhdessä niin että, toteutamme kerhoa yhdessä mutta jokaisella on oma aihe alue ja teemme omat kirjalliset opinnäytetyöt. Näin ollen ajattelimme että, jokaisen tulee nähtyä vaivaa ja jokainen saa ja pystyy panostamaan omaan työhönsä sen verran kuin haluaa. Toiminnallisen osuuden jaomme niin että minulla oli päävastuu kerhon toteuttamisesta ja suunnittelusta. Lisäksi olin yhteyshenkilönä eri tahojen välillä. Suurin yhteistyö kumppani minulle oli Martat- yhdistys. Hoidin alusta asti yhteistyötä heidän kanssaan, sovimme käytännön asioista ja suoritin tapaamiset heidän kanssaan. Yhteistyö Marttojen kanssa oli aluksi hankalaa, yhteydenotoissa ja yhteisten sopivien tapaamisaikojen onnistuminen vaati paljon työtä ja useita yhteydenottoja. Sähköpostitse saimme suurimman osan asioista hoidettua. Alkuvaikeuksien jälkeen yhteistyö lähti toimimaan hyvin Marttojen kanssa. Koulun rehtorin kanssa oli helpompi sopia yhteisiä tapaamisia ja hän oli hyvin kiinnostunut toiminnastamme ja oli alusta asti tukena meidän toiminnassa. Opiskelutoverini vastasi minun kanssa ruokien käsittelystä ja säilömisestä, koska meillä kummallakin oli hygienia- kortit. Teimme kaikki yhteistyötä koskien kerhon sisältöä ja toteutusta. Olimme kaikki jokaisella kerralla kerhossamme paikalla ja ohjasimme yhdessä lapsia. Ryhmätyömme sujui yhdessä hyvin ja jokainen otti vastuulleen omat alueensa sekä varmisti koko ajan kerhoon liittyvien asioiden huomioimista. Pidimme tiiviisti yhteyttä ja informoimme toisiamme aina tarpeen tullen.

10.1 Tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli itse välipalakerhon tavoitteena oli antaa lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja terveellisistä elämäntavoista yleensä. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan valmistamaan välipaloja myös kotona. Lisäksi tavoitteena oli että lapset oppivat siistimään jälkensä ja huolehtimaan tavarat omille paikoilleen. Tarkoituksena oli saada lapset motivoitua ohjattuun toimintaan.

Onnistuimme tavoitteissa hyvin, koska lapsilla ei ollut juurikaan kokemusta välipalojen valmistamisesta. Lapset saivat itse miettiä, mikä on terveellistä ja mikä on epäterveellistä. Lapsilla tuntui olevan tietoa, mutta käytännössä he kertoivat kuitenkin usein syövänsä hieman epäterveellisesti. Usein syy oli siinä, että lapset eivät olleet saaneet vaikuttaa omiin välipaloihinsa. Vanhemmat valmistivat usein kotona välipalat ja ne koostuivat pitkälti osittain valmiiksi ostetuista aterioista ja ruoka-aineista. Osa syynä ajattelisin siinä olevan vanhempien kiireinen elämäntyyli.

Lapset olivat alusta asti hyvin motivoituneita ohjattuun toimintaan. Lapset lähtivät heti innoissaan mukaan kaikkeen. Lapset olivat kiinnostuneita siitä, mitä milloinkin valmistetaan.

Omat tavoitteeni toteutuivat hyvin ja sain teoreettisen osuuteni suunnitellussa ajassa valmiiksi. Sain yhteistyö asiat hoidettu eri tahojen kanssa sekä kerho kokonaisuudessaan onnistui hyvin. Yhteistyössä olisi ollut hieman parannettavaa, kuten esimerkiksi olisimme voineet olla itse yhteydessä aiemmin iltapäiväkerhon ohjaajiin, koska he eivät olleet saaneet juurikaan etukäteisinformaatiota kerhon sisällöstä koulun rehtorilta. Lapsien ohjaus välipalakerhossamme sujui hyvin ja saimme lapset motivoitua hyvin mukaan ohjattuun toimintaa.

10.2 Eettisiä näkökulmia

Lasten kanssa työskennellessä tuli mieleen myös eettiset näkökulmat toimintaan. On tärkeää olla lapsille luottamuksen arvoinen. Huomasin hyvin, milloin lapset alkoivat luottaa meihin ja kertomaan meille omia asioitaan kuten esimerkiksi miten kotona menee ja millaista ruokaa siellä syödään. Kun kunnioitimme lasten perheiden tapoja toimia, saimme lapset mukaan ja näin ollen saimme annettua heille erilaisia vinkkejä välipaloihin liittyen. Lapset kertoivat sipsien dippailusta. Kerroimme heille että, joskus he voisivat sipsit vaihtaa esim. porkkana ja kurkkutikkuihin ja dipata niitä. Lapset innostuivat ja ajattelivat että sitä voisi kokeilla jopa kotona. Toiminnassamme olimme lapsille luottamuksellisia emmekä puhu heidän kertomia asioitaan muille. Kun lapsiin tutustui huomasi hyvin, kuinka he kertoivat hyvinkin henkilökohtaisia ja

perheen asioita meille. Lapset ottivat hyvin osaa keskusteluihin ja kertoivat mielellään omista asioistaan meille. Myös salassapito velvollisuus toteutuu toimiessa lasten kanssa. Kun lapset kertoivat meille luottamuksella omia asioita, emme me niitä kerrota lasten vanhemmille. Toimiessa lasten kanssa tulee kuitenkin aina muistaa pitää ”korvat auki” ja olla kuulolla jos lapsi kertoo sellaisia asioita joihin tulee puuttua välittömästi, kuten perheväkivalta tilanteet.

10.3 Johtopäätökset

Aiheemme oli ajankohtainen ja tärkeä koska ainakaan meidän kohderyhmäksi valikoiduilla lapsilla ei juuri ollut kokemusta välipalojen valmistamisesta. Monet lapsista eivät olleet saaneet koskaan itse valmistaa välipaloja. Uskomme että saimme lapset innostumaan välipalojen valmistamisesta ja uskomme että lapset ehdottavat kotona että, he saisivat kokeilla itse valmistaa välipaloja. Tällä erää välipalakerhomme ei jatku, mutta sellainen olisi hyvä harrastustoiminta ala-asteikäisille lapsille. Martta yhdistykset ovat järjestäneet aiemmin välipalakerhoja ala-aste ikäisille ja heillä on usein tarjolla vastaavaa toimintaa.

Mielestäni aihe oli tärkeä ja tällaista välipalaohjausta tarvittaisiin enemmän lapsille. Ylipaino on viime vuosina lisääntynyt paljon myös lasten ja nuorten keskuudessa. Ylipainon lisääntymiseen on osa syynä ravitsemustottumusten muuttuminen. Lapsien päivittäinen liikunta on vähentynyt ja makeisten ja virvoitusjuomien käyttö on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana reilusti. Olisi tärkeää tukea lapsien terveellisiä elämäntapoja ja antaa heille mahdollisuus terveelliseen ravitsemukseen ja tukea heidän liikunnallisuutta. Tulevaisuuden tavoitteena tulisi olla edistää lapsuusiän lihavuuden ehkäisyä ja hoitoa ja sitä kautta parantaa lasten terveyttä.

Myös Late- hankkeessa oli tullut esille, että lapsien sokeripitoisia elintarvikkeita tulisi vähentää heidän ruokailutottumuksistaan pois. Huomasimme lasten kanssa toimiessa saman asian, lapset kertoivat päivittäin syövänsä sokeripitoisia elintarvikkeita. Harvalla lapsella oli erikseen sovittu karkki päivä, useat saivat syödä makeisia rajattomasti vaikka päivittäin. Myös viihde- medialla tuntui olevan suuri sija lapsen jokapäiväisessä toiminnassa. Tästä voimme päätellä että, vanhempien tulisi ottaa vastuu

lapsen elämäntavoista ja asettaa myös rajoja lapselle enemmän. Lapsille vanhempien esimerkillisyys korostuu etenkin terveellisten elämäntapojen omaksumisessa.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita.

Elonen, P., Jussila, L., Keskitalo, H. & Salmijärvi, M. 2009. Kerho keittiössä: kokki-kerho-ohjelmisto. Keuruu. Otavan kirjapaino oy.

Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia- kustannus. Tammer paino oy.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004: 11. Helsinki. Edita Prima Oy.

Heller, T. 2006. Painonhallintaopas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö perhemediat Oy.

Hermanson, E. 2008. Lapsiperheen oma kirja. Lapsen ravitsemus. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.8.2011.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00044&p_haku=lapsiperheen%20oma%20kirja

Ivanof, P., Kitinoja, H., Palo, R., Risku, A. & Vuori, A. 2004. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö.1.-2.painos. Porvoo. Wsoy.

Jalanko, H. 2010.Lääkärikirja Duodecim. Lihavuus lapsella. Viitattu 1.10.2011
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443

Jansa- Tapio, K. 2009. Vinhat touhut levon hetket: Virikkeitä aamu ja iltapäivätoimintaan. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Janson, A & Danielsson, P.2005. Painonsa arvoiset; lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki. Edita.

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M.2009. Lapsen aika. 12.uudistettu painos 2009. WSOY

KTL. 2011. Lasten ja nuorten terveysseuranta. Viitattu 3.1.2012.
<http://www.ktl.fi/tto/late/>

Käypä hoito.2005. Lihavuus (lapset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 3.1.2011.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2004. Onnea opintielle. Miotor.

Marttaliitto. 2011. Lasten ravitsemus raiteilleen. Viitattu 3.10.2011.
<http://www.martat.fi/jarjesto/hankkeet/#token-127602>

Meyer, Ira L. & Garofalo, M. 2008. Supertyttöjen kokkikoulu. Sanoma Magazines. Gummerruksen kirjapaino.

Niemi, A.2006. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä.

Opettajan opas 2011. Terveyttä kasviksilla. viitattu 2.9.2011.
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1154807>

Parkkinen, K. & Serti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsinki. Otava

Pruuki, L.2008. Ilo opettaa: tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki. Edita

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2008. Mahtavat muksut: ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. 2. uud. p. Vammala: Vammalan kirjapaino oy.

Sitra. 2008. Järkipalaa tutkimus ja pilotti hankkeet. Viitattu 3.10.2011.
http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/PaattyneetOhjelmat/era/hankkeet_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm

Sosiaali-ja terveysministeriö.2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille.2.painos. Edita Prima Oy.

Suomen sydänliitto ry. 2011. Lapsen ruokaportaati. Viitattu 29.8.2011.
<http://www.sydänliitto.fi/lapsen-ruokaportaati>

Touhis ry. 2012. Touhiksen ohjausfilosofia. Viitattu 15.3.2012.
http://www.touhis.net/touhis_ry/touhiksen_ohjausfilosofia/

University of Helsinki. Department of Psychology. Viitattu 3.9.2011
<http://www.psyko.helsinki.fi/>

Valio Oy. 2011. Ruokailutilanne mukavaksi kaikille. Viitattu 3.9.2011.
http://www.valio.com/portal/page/portal/valio/ravitsemus_ja_hyvinvointi/taysipainoinen_ruokavalio10082006100611/ravitsemus_eri_elamantilanteissa14012008105508/lapsi14012008112223/koko_perhe14012008112941/ruokailutilanne14012008115114

Valtion ravitsemusneuvottelukunta.2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset:ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Prima. Helsinki

Wellou. Ruoka ja ravitsemus, vanhemmat, välipalat. 2011. viitattu 3.9.2011.
http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_valipalat

YHTEITYÖSOPIMUS 7.3.2011

LIITE 1
(1/2)

Hanna Peltoniemi
Purjeentie 5 c51
28190 Pori
hanna.peltoniemi@student.samk.fi
puh: 040-7300986

Heidi Rouhiainen
Pyhänselkäväntie 4 a 2
32800 Kokemäki
puh: 044-5926884

Elina Ruusunen
Korpaalintie 37 f 45
28600 Pori
puh: 041-4575543
elina.ruusunen@student.samk.fi

Pauliina Salo
Presidentin puistokatu 14 a 4
28130 Pori
pauliina.salo@student.samk.fi
puh. 0440-299289

Noormarkun Yhtenäiskoulu
Janne Hakoniemi
Museotie 12
29600 NOORMARKKU

Olemme neljä hoitotyön opiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opintoihimme kuuluu 15 opintopisteen laajuinen opinnäytetyö. Teemme opinnäytetyömme aiheesta lasten ylipainon ehkäisy. Järjestämme opinnäytetyömme toiminnallisessa osassa Noormarkun Yhtenäiskoululla 1-2 luokkalaisille välipalakerhon, jossa ohjaamme lapsia valmistamaan terveellisiä välipaloja. Lapsiryhmä koostuu iltapäiväkerholaisista. Lisäksi toteutamme lapsille suunnatun kyselyn, jonka tavoitteena on saada tietoa lasten välipalatottumuksista sekä lopuksi kysymme lapsilta heidän mielipiteitään toteuttamastamme kerhosta. Kyselyiden vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niissä mainita lasten nimiä tai henkilötietoja.

(2/2)

Opinnäytetyöhön sisältyy terveellistä välipaloista kertovan ohjemateriaalin valmistaminen. Kerhoon osallistuvat lapset saavat itselleen ohjeen ja mukaansa vielä erikseen lasten vanhemmille suunnatun välipaloja käsittelevän ohjelehtisen.

Välipalakerho kokoontuu kolmena tiistaina 8.3, 15.3 & 22.3.2011 klo 14.15-16. Kerho järjestetään Noormarkun Yhtenäiskoulun kotitalousluokassa, jossa saamme käyttöömmme välipalojen valmistuksessa ja syömisessä tarvittavat välineet. Olemme etukäteen lähettäneet rehtorille tiedotteet kerhosta, jotka jaettiin iltapäiväkerholaisille kotiin vietäviksi.

Välipalakerhon käytännön toteutus tapahtuu yhteistyössä Satakunnan Martat ry:n kanssa. Me hankimm raaka-aineet ja materiaalit. Tarvittavien raaka-aineiden rahoituksesta vastaa Satakunnan martat ry. Lisäksi hoidamme kaikki kerhoon liittyvät esivalmistelut ja huolehdimme tilojen siisteydestä. Hanna Peltoniemi ja Elina Ruusunen, joilla on hygieniapassi, vastaavat ruoan säilömiseen ja valmistamiseen liittyvästä hygieniasta. Mikäli kerhon aikana sattuu vahinkoja, esimerkiksi loukkaantuminen, on Noormarkun yhtenäiskoulu vastuussa iltapäiväkerholaisista sekä meistä ammattikorkeakoulun opiskelijoista, koska toiminta järjestetään Noormarkun Yhtenäiskoulun tiloissa.

Opinnäytetöitämme ohjaa Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Kaija Jokela (puh.0400-577900, sähköposti: kaija.jokela@samk.fi)

<u>Hanna Peltoniemi</u>	<u>1 7.3.2011 Pori</u>
Hanna Peltoniemi	pvm/paikka
<u>Heidi Rouhiainen</u>	<u>1 7.3.2011 Pori</u>
Heidi Rouhiainen	pvm/paikka
<u>Elina Ruusunen</u>	<u>1 7.3.2011 Pori</u>
Elina Ruusunen	pvm/paikka
<u>Pauliina Salo</u>	<u>1 7.3.2011 Pori</u>
Pauliina Salo	pvm/paikka
<u>Janne Hakoniemi</u>	<u>1 8.3.2011 Pori</u>
Janne Hakoniemi (rehtori)	pvm/paikka



SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Hanna Peltoniemi	Opiskelijanumero: 0701898	Aloitusrhmä: HT08P/3B
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kaija Jokela, E-mail kaija.jokela@samk.fi, puh.02-6203416		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Janne Hakoniemi E-mail: janne.hakoniemi@pori.fi puh.044-701 5095		
Opinnäytetyön nimi: Väliäkerho, kerhon toteutus ja suunnittelu		
Työn etenemisaikataulu: Opinnäytetyön projektiosuus toteutetaan maaliskuussa 2011, kirjallisen osuuden kirjoitan kevään 2011 aikana ja raportointi on syksyllä 2011.		
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 23.2.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimeke ja nimen selvitys:	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010

LIITE 3

(1/2)

1. Kerta

Lämpimät voileivät

- Täysjyväpaahtoleipää
- Lisäaineetonta ja sokeritonta ketsuppia
- Kinkkusuikaleita
- Tomaattia
- Kevytjuustoraastetta

Hedelmäsmoothie

- Banaania
- Säilykepersikkaa ilman sokerilientä
- Ohentamiseen appelsiinituoremehua

2. Kerta

Nakkimunakas

- Kananmunia
- Broilerinakkeja
- Rasvatonta maitoa

Kasvissuikaleet ja dippi

- Kurkkusuikaleita
- Porkkanasuikaleita
- Dippikastiketta kevytkermaviiliin

Mansikkarahka

- Rasvatonta maitorahkaa
- Kevyt vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
- Mansikoita

(2/2)

3. Kerta

Täytetyt voileivät

- Kalkkunaleikkeitä
- Juustoviipaleita
- Margariinia
- Tomaattia
- Kurkkua

Hedelmäsalaatti

- Banaania
- Viinirypäleitä
- Omenaa
- Säilykeananasta
- Säilykepäärynää
- Sokeriliemi vedellä ohennettuna

